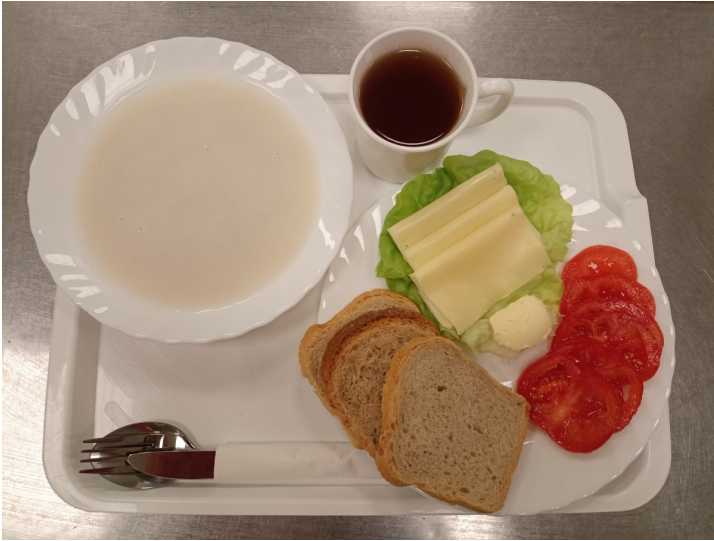


19.10.2023 - Czwartek

	I ŚNIADANIE • Kasza jęczmienna na mleku 300ml (A: 1,7) • Ser żółty 50g (A: 7) • Chleb zwykły 2szt 50g (A: 1) • Chleb razowy 1szt 25g (A: 1) • Masło roślinne miękkie 15g • Pomidor plastry 70g • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	II ŚNIADANIE • Kefir 150ml (A: 7)
	OBIAD • Zupa z zielonego groszku z makaronem (porcje rosółowe, włoszczyzna, makaron, groszek zielony, nać pietruszki, śmietanka, sól, pieprz) 350ml (A:1, 7,9) • Sznycel mielony wieprzowy z pieczarkami 100g - smażony (łopatka wieprzowa, jajko, bułka pszenna, pieczarki, olej rzepakowy, sól , pieprz) 2szt -100g/150ml (A: 1,3,) • Ziemniaki z koperkiem 200g • Surówka wielowarzywna (marchew, pietruszka, seler, jabłko, olej rzepakowy) 150g (A;9)
	KOLACJA I • Szynka drobiowa 60g (A:1,6,9,10) • Sałata 10g • Herbata czarna z cukrem 250ml
	KOLACJA II POSIŁEK WITAMINOWY Mus warzywno-owocowy(dynia, jabłko, banan) 100g
DOBOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE:	• Energia: 2112kcal • Białko ogółem: 90g • Tłuszcz ogółem: 71g • Nasycone kwasy tłuszczowe:25g • Węglowodany ogółem: 304g • Cukry: 48g • Błonnik pokarmowy:32g • Sód:2035mg